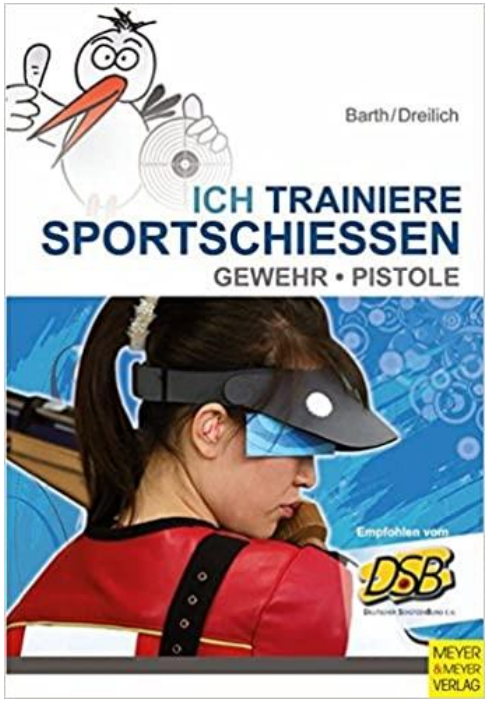
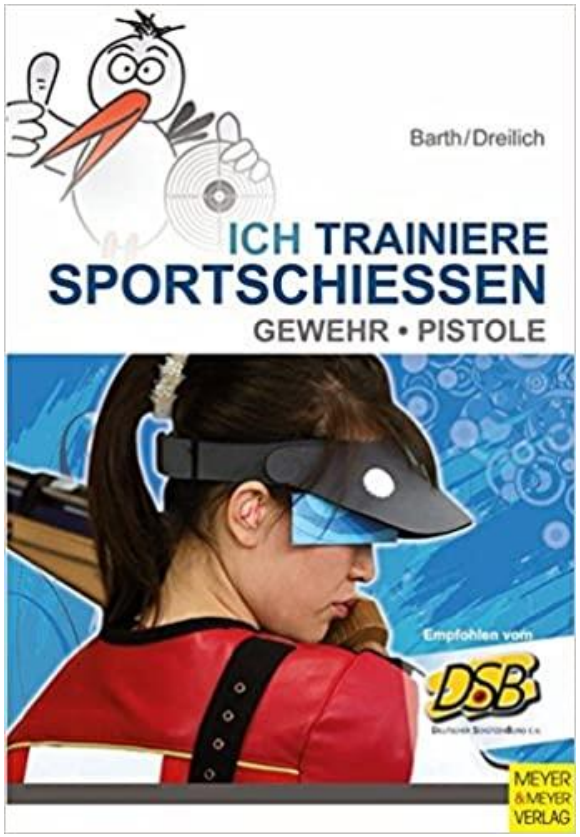


Buchbeschreibung ich trainiere Sportschießen

Zusammengefasst von Christian SCHARF

SPORTSCHIEßEN

ICH TRAINIERE SPORTSCHIEßEN



Petra HORNEBER
Der größte Erfolg meiner Sportlerlaufbahn war, dass ich ein selbstbewusster Mensch geworden bin.

Ein guter Schütze verfügt über:

- Gute körperliche Voraussetzungen
- Konsequent sein
- Positive Einstellung zum Wettkampf
- Kleine Ziele stecken, so lernst du dich zu organisieren, zu steuern und zu kontrollieren.

ISBN: 978-3-89899-546-7

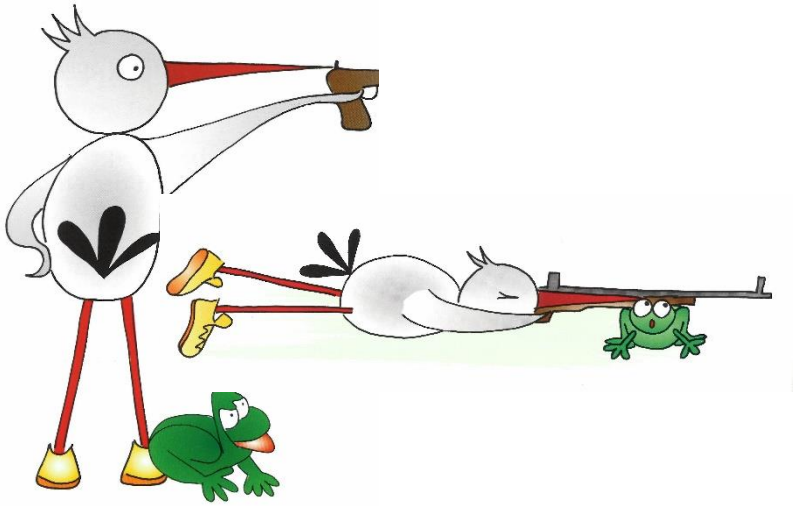
SPORTSCHIEßEN

ICH TRAINIERE SPORTSCHIEßEN

Training im Schießsport heißt:
AKTIV – du musst selbst trainieren
BEWUSST – du verstehst den Sinn und Nutzen der vom Trainer auferlegten Aufgaben und kannst diese selbständig erfüllen
SYSTEMATISCH – regelmäßig zum Training kommen

Wenn du weißt, warum du etwas tust, hast du mehr Freude daran und hängst länger durch.

Zieleheft:
Tabelle mit Spalte „Was ich erreichen will/Datum und Spalte mit Zieldatum/geschafft



SPORTSCHIEßEN

ICH TRAINIERE SPORTSCHIEßEN

Motorische Fähigkeiten: mit Übungen

KRAFT – für stabilen, gut ausbalancierten Anschlag
AUSDAUER – um länger konzentriert bleiben und schneller zu regenerieren
SCHNELLIGKEIT – sowohl in Reaktion als auch Bewegung

Koordinative Fähigkeiten: mit Übungen

GLEICHGEWICHT: schaukeln bringt Abweichungen im Trefferbild
RHYTHMISIERUNG: Timing von Anschlagaufbau, Zielen, Abziehen
REAKTION: Nach Ziel Bild Erkennung rasche Schussauslösung
KOPPLUNG: Bewegungen und taktische Abläufe gleichzeitig passieren
DIFFERENZIERUNG: Tempo, Kraftaufwand und Entfernung schätzen können
ORIENTIERUNG: schnell auf die Scheibe ausrichten
ANPASSUNG- UND UMSTELLUNG: schnell auf neue Situationen einstellen

Optische Diskriminationsfähigkeit
Bewegungs- und Druckempfindlichkeit
Druck kommt von Erwartungen – Wie du mit Druck fertig wirst!
Übungen: Yoga, Progressive Muskelentspannung

SPORTSCHIEßEN

ICH TRAINIERE SPORTSCHIEßEN

Wettkampfanalyse - Trainingstagebuch

Spalte 1:	Womit war ich unzufrieden?
Spalte 2:	Was waren die Gründe?
Spalte 3:	Was will ich in nächster Zeit tun?

Wenn du dich im Training nicht anstrengst, unkonzentriert und ungenau arbeitest, dann werden die falschen Abläufe gespeichert.

Muskelsinn

Beim Erlernen und Beherrschen der Schießtechnik ist ein Bewegungs- und Muskelgefühl wichtig.

Gewehrschießen

Stehend Anschlag – Liegend Anschlag - Kniend Anschlag

Pistolenschießen

Anschlagaufbau – Bewegungsablauf – Atmung – Zielen - Abziehen

Viel Spaß beim Lesen